

Bericht vom DNB-Arbeitskreis

Von Erfolg bis Resignation war alles dabei



Im schönen Ambiente des DNB-Seminarraumes fällt konzentriertes Arbeiten leicht und Ideen können fließen – hier werden gerade die Vorschläge für das Aktionstagsmotto 2023 gesammelt.

29 Vereinsaktive aus 17 Naturheilvereinen waren im Spätsommer der Einladung zum Arbeitskreis in die DNB-Bundesgeschäftsstelle im Schloss Bauschlott gefolgt.

Im Mittelpunkt stand wieder der Austausch der Aktiven: Wie lief die Vereinsarbeit, insbesondere die Aktionstage? Welchen Schwierigkeiten sieht sich der Verein ausgesetzt und was läuft erfolgreich? Wo kann der Dachverband unterstützen?

Berichte der Vereine

Gespannt lauschten die TeilnehmerInnen den einzelnen Berichten, die die ganze Bandbreite zwischen „es läuft gut“ und „es geht nichts mehr“ enthielten: Während manche Vereine wie Freudenstadt, Stuttgart, Oberkirch oder Mutlangen erschwerte Bedingungen, höhere Raumkosten oder gar keinen Zugang zu Veranstaltungsräumen hatten, besaßen Schornsdorf und Neulingen das große Glück, auf eigene Räume zurückgreifen zu können. Es war zu erwarten, dass Veranstaltungen im Freien positiven Zulauf hatten, der Naturheilverein Taunus hatte sogar sämtliche Indoor-Veranstaltungen wegfallen lassen und der noch junge Verein Wannweil

führte seinen ersten „Tag der Naturheilkunde“ gleich komplett draußen auf dem Gelände vor dem Rathaus mit guter Resonanz durch.

Auch die Handhabung mit Veranstaltungen bei 2G/3G-Bedingungen war unterschiedlich: Um Vorträge überhaupt durchführen zu können, wurden am einen Ort die Vorschriften akzeptiert, während andere Vereine sich strikt gegen eine „Ausgrenzung von Personengruppen“, wie sie es nannten, wehrten und lieber keine Veranstaltung durchführten.

Zufrieden mit dem Verlauf des Vereinsjahres zeigte sich die Vorsitzende des NHV Spechbach, was gleichzeitig den neuen Vereinsaktiven anderer Vereine Mut machte. So habe man in Spechbach Verstärkung durch eine in online-Bereichen versierte neue Helferin bekommen und konnte so eine gute online-Präsenz incl. Newsletter aufbauen.

Hervorragend aufgestellt in Sachen digitale Präsenz ist auch der NHV Mosbach. Hier enthält der Verteiler des Newsletters bereits über 700 Kontakte und das Halbjahresprogramm ist mit QR-Code lesbar. **Fortsetzung auf Seite 2**

Was mich bewegt



Würden Sie sich freuen, wenn ich im Lotto gewonnen hätte und Sie mir die Frage stellen könnten: Wenn Sie Gesundheitsministerin wären, würden Sie den Selbstbehalt für Zuzahlungen ab-

schaffen? Und wenn ich dies verneinen würde und stattdessen auf die Notwendigkeit weiterer Studien zum Thema XY verweisen würde, deren Finanzierung ich ja dann, unter der Bedingung, dass für mich keine Kapitalsteuerentlastung anfallen dürfte, leisten könnte. Dies jedoch müsste ich unter den Vorbehalt stellen, zunächst einigen Freunden und Angehörigen finanziell unter die Arme greifen zu dürfen! Sie würden dann die Frage stellen, ob ich der Meinung wäre, dass auch Wohlhabende profitieren sollten, oder lediglich Bedürftige vom Selbstbehalt befreit werden sollten?

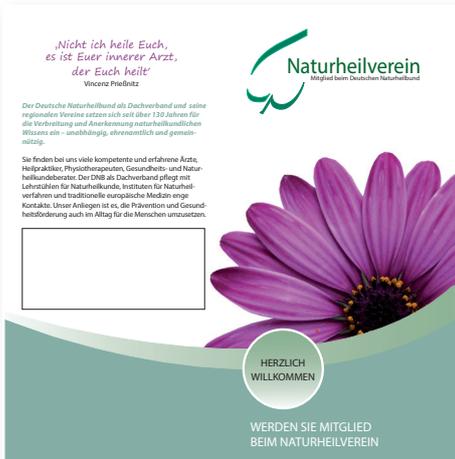
„Schluss mit der Konjunktiv-Fragerei“, rufe ich, „ich sehne mich nach Indikativ-Politik!“ (Grammatikalischer Exkurs: Indikativ = Wirklichkeitsform, was ist / Konjunktiv = Möglichkeitsform, was könnte sein – Exkurs Ende). Der Naturvertrauen – und den Mut besitzen, etwas zu tun, ist das Gegenteil vom Füttern mit Ängsten und Sicherheitswahn. Es gibt einen Unterschied zwischen fürsorglicher Vorsorge und angstbesetzter Panik, von lösungsorientiertem Handeln und spekulativen Gerede. Die Konjunktiv-Politik befindet sich im dauerhaften Krisenmodus, unter dem Vorwand der Krise rechtzeitig zu begegnen. Das ist unterhaltsam, schafft Sensationen im Minutentakt und ändert doch nichts am Ist-Zustand. Demokratische Prozesse laufen ins Leere und schaffen Raum für Diktatoren, die dann ihre eigenen Interessen knallhart durchsetzen.

Mit herzlichen Grüßen Nora Laubstein,
Präsidentin des DNB

Aus dem Verband

Welche Unterstützungen kann der Dachverband leisten?

Hier hatte der Naturheilbund im Vorfeld des Arbeitskreises einige Materialien vorbereitet, die nun vorgestellt wurden: So zum Beispiel ein Vorschlag für ein postalisches Anschreiben an die Vereinsmitglieder, um deren e-mail-Adressen zu erhalten. So könne man einfacher Kontakt halten und über kurzfristige Programmänderungen oder digitale Veranstaltungen informieren. Allerdings sind dabei die strengen Vorschriften der DSGVO zu beachten. Die Kontaktaufnahme zu örtlichen Therapeuten erleichtern soll wiederum ein Vorschlag für ein Anschreiben an diese. Beide Muster wurden von der Vereinsbeauftragten und Vorsitzenden des NHV Esslingen, Elke Wörfel zur Verfügung gestellt. Praktische Unterstützung bei der Einrichtung eines newsletters (z.B. Sendinblue) soll es bei einem Workshop unter Anleitung eines Informatikers geben. Sobald ein Termin steht, erhalten die Vereine nähere Informationen hierzu.



Aktionstagsmotto 2023

Rege diskutiert wurde am Nachmittag das Motto für den „Tag der Naturheilkunde“ im kommenden Jahr. Ein breites Themenspektrum sollte es sein, um Raum für die Kreativität jedes einzelnen Vereines zu lassen. Schlagwörter wie Klima, Gesundheit, Ganzheitlichkeit, (Über)Lebenskraft, Resilienz im Zusammenhang mit der Natur fielen und schließlich eine Aussage, die dann einstimmig als Motto angenommen wurde: „Lebenskraft Natur“- Die Natur selbst ist Lebenskraft und stellt diese auch Mensch und Tier zur Verfügung. Wir sind gespannt, welche Interpretationen und Veranstaltungsprogramme unsere Vereine sich hierzu einfallen lassen und werden diese wieder bestmöglichst unterstützen.

Sabine Neff, Bundesgeschäftsführerin DNB



Großen Anklang fand der neutrale Flyer für die Mitgliederwerbung, der über den DNB kostenfrei bestellt und mit dem eigenen Vereinstempel versehen werden kann

GEFRO Balance

Natürlich im Gleichgewicht!
Ohne Zusatz von Haushaltszucker*, Mehl und Stärke.

Genießen Sie Ihre (Suppen-)Pause in 7 leckeren Sorten!

Die GEFRO Balance Suppen-Pausen sind natürlich, aromatisch, lecker, ballaststoffreich und spenden neue Energie. Entdecken Sie sieben leckere Sorten im praktischen Portionsbeutel, ideal für zuhause oder unterwegs in Schule, Studium und Beruf.



Balance Suppen-Pausen sind in nur 1 Minute genussfertig!

Suppen-Pause Kombi-Pack 7er Set
7 Sorten nur € 7,90
100 ml = € 0,45



- Je 1 Portion:
- ♥ GEMÜSE-LUST
 - ♥ EL GAZPACHO
 - ♥ GRÜNE WELLE
 - ♥ PILZ-CHAMPION
 - ♥ TASTE OF ASIA
 - ♥ GUTE BEETE
 - ♥ TOM SOJA



Erleben Sie den Isomaltulose-Effekt
Geht langsamer ins Blut und hält den Blutzuckerspiegel in Balance.

Gleich bestellen, sparen & genießen!
Tel.: 0 83 31/95 95 0
www.gefro-balance.de



GEFRO GmbH & Co. KG
Rudolf-Diesel-Str. 21 | 87700 Memmingen

EXKLUSIV FÜR UNSERE MITGLIEDER bellicon Herbst - Rabattaktion

10%- Nachlass vom 01.11. - 13.11.2022

Im oben genannten Zeitraum erhalten Sie bei der Bestellung eines bellicon-Trampolins 10% Rabatt. Einfach bei Ihrer Bestellung den DNB-Gutschein-Code ‚Naturheilbund2022‘ im Warenkorb bei www.bellicon.com angeben. Bei Einlösung wird der Rabattbetrag direkt abgezogen.





VORSTELLUNG UNSERES PARTNERS DANIEL OTMAR

Rückenschmerzen – Schreckensgespenst oder Lehrmeister?



Von der Theorie zur Praxis: Nach seinem Kurzreferat beim Arbeitskreis zeigt der Faszientherapeut ganz praktisch, worum es geht.

Aktuelle Situation:

Das Thema Rückenschmerzen ist aktueller denn je, selbst Jugendliche und Kleinkinder plagen sich schon damit herum. Bewegungsmangel, vieles Sitzen und die unzähligen Stunden vor PC und Smartphone zeigen ihre negative Wirkung. Die Körperhaltung wird jede Generation zunehmend schlechter und Rückenschmerzen werden zu einem Dauerbegleiter. **Was ist der Ausweg aus diesem Dilemma oder ist es womöglich eine unglaubliche Chance für Wachstum? Ich glaube an das Zweite ...**

Um Ihnen zu erklären warum, möchte ich etwas ausholen.

Vor über zwanzig Jahren fing meine ‚Odyssee Rückenschmerzen‘ an. Mit dem Beginn meiner ersten Lehrstelle fingen meine Verspannungen im Nacken und der Wirbelsäule an. Ich versuchte Sport und gesunde Ernährung, aber das brachte leider keine Besserung. Selbst Massage, einrenken

oder Physiotherapie konnten maximal für 2-3 Tage die Schmerzen lindern. Über insgesamt 10 Jahre verschärften sich meine Rückenschmerzen kontinuierlich bis ins Unerträgliche. Ich war verzweifelt, wurde von Ärzten nicht verstanden, gefühlt alleine gelassen und wollte alles hinschmeißen.

Doch dann kam der Wendepunkt! Ich erinnere mich noch sehr deutlich an den Tag, der alles veränderte. Ich kam nach einem langen Arbeitstag schmerzgeplagt nachhause und meine Mutter sah mir wieder meine Qualen an. Wütend berichtet ich ihr von meinem Tag und meinen unsäglichen Schmerzen und meinte, dass ich am liebsten alles hinschmeißen würde. In diesem Moment sah ich das erste Mal in meinem Leben Verzweiflung in den Augen meiner Mutter. „Wie soll das noch weitergehen, Junge?“ fragte sie. Dieser Tiefpunkt, an dem ich selbst nicht mehr konnte und die Verzweiflung meine Mutter sah, war für mich eine Art erwachen. Ich entschied mich, diesen Zustand nicht länger hinzunehmen. Die nächsten Tage und Wochen war ich auf der Suche nach Möglichkeiten und alternativen Methoden, die mir eventuell meine Schmerzen nehmen konnten. Dann war es soweit: Ich entdeckte das erste Teil des Puzzles.

Ich fand einen Lebensberater, der mir zeigte, wie Gedanken unseren Körper beeinflussen. Meine größten Lektionen waren Perfektionismus, Einzelkämpfertum abzulegen und zu lernen, um Hilfe zu bitten. Auch wenn es sich so simpel und einfach anhört, aber mein Körper entspannte sich dadurch zunehmend und die Schmerzen verringerten sich um 50%. Wow. Genau das wünschte ich mir seit so langer Zeit! Endlich konnte ich wieder den Alltag genießen, hatte Spaß an Bewegung und meine Lebensfreude kam zurück. Welch eine Erleichterung und Hoffnungsschimmer zugleich. Jetzt hatte ich Blut geleckt und wollte meine kompletten Rückenschmerzen loswerden.

Es dauerte nicht lange und das zweite Puzzlestück zeigte sich mir. Ich fand einen Faszientrainer. Dieser schaute mich 5-6 Minuten von Kopf bis Fuß kritisch an erklärte mir dann genau, wo die Probleme lagen. Er zeigte mir, welche Muskeln und Faszien das Problem waren. Lächelnd machte ich ihn darauf aufmerksam, dass meine Schmerzen an einer ganz anderen Stelle waren, da ich gewohnt war, dass bei Nackenschmerzen der Nacken behandelt wird.

Fortsetzung Seite 4

Black Forest

Das **stille Mineralwasser** aus dem **Schwarzwald.**



Black Forest ist niederminalisiert

- Von Öko-Test mehrfach mit „sehr gut“ ausgezeichnet
- Alle PET-Flaschen aus 100 % Recyclingmaterial
- PET-Flaschen frei von Weichmachern
- Zur kochsalzarmen Ernährung auch bei Bluthochdruck und Diabetes geeignet.
- Ideal für die Zubereitung von Babynahrung



Fortsetzung zu Bericht Daniel Otmar Seite 3:

Er antwortete mit einem leichten Grinsen im Gesicht „Das Problem ist selten da wo es schmerzt“.

Dadurch, dass ich meine Schmerzen wirklich loswerden wollte, war ich offen und ließ mich darauf ein. Es dauerte 6-8 Wochen und ich musste einfache Übungen absolvieren, die meinen Körper in Balance bringen sollten - schließlich war es dann soweit. Meine Schmerzen waren weg. Einfach weg. „Kann es so einfach sein?“ dachte ich, aber war froh diese Odyssee überstanden zu haben.

Einige Zeit später ist mir eines klar geworden: Wieviel ich durch die Rückenschmerzen gelernt, erfahren habe und gewachsen bin. Ich habe verstanden, dass es eine Art Hilferuf meines Körpers war, den ich nicht verstand.

Deshalb sehe ich Rückenschmerzen NICHT mehr als Schreckensgespenst, sondern als Lehrmeister, von dem wir sehr viel lernen dürfen. Diese Erfahrung veränderte alles. Ich wollte diesem Thema mein Leben widmen und besuchte unzählige Kurse, Ausbildungen und Workshops zum Thema Körper, Faszien, Mindset und Lebensberatung. Seit knapp 10 Jahren helfe ich nun -als Faszientherapeut und Mentaltrainer- Menschen hauptberuflich körperlich und mental in Balance zu kommen.

*Sie haben Interesse und wollen die gleichen Erfahrungen sammeln?
Gerne dürfen Sie sich melden bei:*

Daniel Otmar
Stolzestraße 5
75175 Pforzheim
Tel. 0179/6813715
www.danielotmar.de

NACHRUF AUS ULM

Unerwartet erreichte uns die traurige Nachricht,
dass unser langjähriges Vereinsmitglied

ERIKA REIMANN

im Sommer im Alter von 81 Jahren verstorben ist.

Dies macht uns sehr betroffen, denn Erika war eine wichtige Stütze des Naturheilvereins Ulm.

Von 1985 bis heute hat sie als aktives Mitglied den Verein maßgeblich mitgeprägt.

Als Schriftführerin hat sie 28 Jahre lang die Mitglieder verwaltet und persönlich betreut, war immer ansprechbar und hatte für Jeden stets ein offenes Ohr. Neben der jahrelangen Pflege ihres Mannes, weiterer Verwandter sowie der Förderung ihrer sechs Kinder hatte sie stets noch die Energie, die Entwicklung des Naturheilvereins voranzutreiben.

So konnte sie beispielsweise im Jahre 1986 dazu beitragen, die Mitgliederzahl von 26 auf 465 zusteigern.

Bei den Naturheiltagen organisierte sie die Bewirtung und motivierte Kinder und Freunde zur Mithilfe.

Ein wichtiges Werkzeug zur Gesunderhaltung war für Erika das regelmäßige Heilfasten.

Auch die höchste Prämisse des NHVs: „Gesund bleiben ist ein Informationsproblem“ war Erika wichtig.

Es war sehr schön, dass Erika uns auch am diesjährigen Naturheiltag im Juli, der unter dem Motto „Waldbaden, Kräuterwanderung und ein Märchen über Wasser“ stand, begleitete und ihn im Kreise vertrauter Personen genießen konnte.

Im Nachhinein betrachtet, war dies zwar ein ungeplanter aber zu Erikas Wesensart passender Abschied vom Naturheilverein Ulm. Wir werden ihr ein ehrendes und dankbares Andenken bewahren.

Unser tiefes Mitgefühl gilt ihren trauernden Angehörigen und Freunden.

Wir wünschen Erika Reimann einen guten Übergang in die geistige Welt.

**Du hast nicht nur Ratschläge erteilt, Du hast uns Dein Herz und Deine Hand gegeben.
Du hast Deine Aufgaben prägend erfüllt und in vielen von uns Deine Spuren hinterlassen.**

Günter Dobler

Ehrenvorstand, Naturheilverein Ulm/Neu-Ulm e.V.



mit naturheilkundlichen Therapeuten

Es gibt viele Informationen über schulmedizinische, aber nur wenige über naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten. Die Telefonsprechstunde des DNB richtet sich an Menschen, die eine unabhängige und persönliche Beratung zu medizinischen oder psychosomatischen Problemen wünschen.

Am Telefon sitzen erfahrene Heilpraktiker, Ärzte und Therapeuten aus unseren Vereinen bzw. dem wissenschaftlichen Beirat. Diese kostenfreie telefonische Beratung ersetzt jedoch nicht eine körperliche, medizinische Untersuchung. Melden Sie sich bei der Bundesgeschäftsstelle des DNB zu den üblichen Bürozeiten unter Tel. **07237/4848-799** oder schreiben Sie eine Mail an **dnb-sprechstunde@naturheilbund.de** Unsere Therapeuten melden sich zeitnah.

Am Therapeuten-Telefon im November:



Dr. med. Wolfgang May

Facharzt für innere Medizin, Physikalische Medizin und Rehabilitation, Zusatzausbildung in Umweltmedizin und Akupunktur, Mitglied im wissenschaftlichen Beirat



„Zehn vor halb“

kostenfreie Live-Online-Veranstaltung des DNB (einmal im Monat von 19.20 h – 19.50 h)

Thema am 19. Oktober, 19.20 Uhr:

Der aktuelle Fall: Rheuma

Immer, wenn nicht erklärbare Schmerzen vorhanden sind, dann schieben wir diese in die Rheumakiste. Horst Boss erklärt wie er einen Fall völlig naturheilkundlich lösen konnte.

Infos und Zugangslink unter www.naturheilbund.de

IMPRESSUM

DNB-impulse ist das Verbandsmagazin des Deutschen Naturheilbundes für Naturheilvereine und Mitglieder.

Herausgeber & Redaktionsanschrift:

Deutscher Naturheilbund eV, Schloss Bauschlott
Am Anger 70, 75245 Neulingen
Tel. 07237/4848-799 • Fax 07237/4848-798

E-Mail: info@naturheilbund.de

Internet: www.naturheilbund.de

Redaktion dieser Ausgabe:

Nora Laubstein (Verantw.), Sabine Neff

Bilder: Privat vom DNB/Archiv, Pixabay, fotolia

Druck: BONIFATIUS GmbH, Paderborn

Erscheinungsweise:

Monatliche Ausgabe eingehftet im „Naturarzt“.

Hinweise für den Leser:

Der Zeitschrifteninhalt wird nach bestem Wissen erstellt, Haftung und Gewähr müssen jedoch wegen der Komplexität der Materie ausgeschlossen werden.

Mit Verfasseramen gekennzeichnete Beiträge geben in erster Linie die Auffassung der Autoren und nicht in jedem Fall die Auffassung des DNB wieder. Verantwortlich für den Inhalt der Beiträge sind die Autoren.